

# **JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**Pelindung:  
Rektor IKIP-PGRI Pontianak**

**Penanggung Jawab:  
Kepala Lembaga Penelitian IKIP-PGRI Pontianak**

**Penyunting Ahli:**

<b>Prof. Dr. M.E.Winarno, M.Pd.</b>	<b>(Universitas Negeri Malang)</b>
<b>Dr. Hj. Syarifah Fadillah, M.Pd.</b>	<b>(IKIP PGRI Pontianak)</b>
<b>Dr. Wahjoedi, M.Pd.</b>	<b>(Universitas Pendidikan Ganesha)</b>

**Ketua Tim Penyunting:  
Iskandar, M.Pd**

**Anggota:  
Yenni Rizal, M.Pd.  
M. Syaifullah, M.Pd.**

**Alamat:  
Lembaga Penelitian IKIP PGRI Pontianak  
Rektorat IKIP PGRI Pontianak Pontianak Lantai 3  
Jl. Ampera No.88**

## **Pengantar**

Puji syukur kami haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas terbitnya Jurnal Pendidikan Olahraga edisi Juni 2015 ini. Jurnal Pendidikan Olahraga ini mencakup bidang kependidikan dan serumpunnya yang terbagi dalam lingkup kajian maupun hasil penelitian.

Jurnal Pendidikan Olahraga diterbitkan oleh IKIP PGRI Pontianak yang diprakarsai oleh Lembaga Penelitian unit Penerbitan dan Publikasi Ilmiah. Tentunya, jurnal ini diterbitkan atas partisipasi semua pihak yang turut berkontribusi, khususnya para penulis yang bersedia tulisannya untuk dimuat pada jurnal ini. Terbitnya jurnal ini juga berkat kerja sama yang baik oleh tim penyunting. Oleh Karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd., ibu Dr. Hj. Syarifah Fadillah, M.Pd., dan Dr. Wahjoedi, M.Pd. yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan koreksi terhadap artikel-artikel yang dimuat di Jurnal Pendidikan Olahraga edisi Juni 2015 ini.

Kami percaya bahwa Tuhan Yang Maha Kuasa senantiasa membalas semua budi baik yang telah dilakukan semua pihak dalam atensinya sebagai amal bakti untuk memajukan kualitas pendidikan serta menumbuh kembangkan kebiasaan menulis dalam nuansa ilmiah. Akhirnya, kami berharap semoga jurnal ini bermanfaat bagi insan-insan yang mempunyai atensi di bidang pendidikan, dan tidak lupa kritikan dan saran yang proporsional sangat kami harapkan agar dapat memberikan yang lebih baik untuk kedepannya.

Pontianak, Juni 2015

**Tim Penyunting**

## Daftar Isi

### Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 1, JUNI 2015

Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Perbedaan Kemampuan <i>Back Roll</i> Mahasiswa Melalui Latihan Kelentukan Togok dan Latihan Bebas pada Olahraga Senam Lantai .....	1-8
<b>Abdillah</b>	
Tingkat Partisipasi Olahraga dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat Ditinjau dari <i>Sport Development Index</i> (SDI) .....	9- 19
<b>Adiyudha Permana, Putra Sastaman B.</b>	
Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai dan Kelentukan <i>Togok</i> dengan Kemampuan Servis Bawah dalam Permainan Sepaktakraw pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah.....	20-34
<b>Ahmad Jamalong</b>	
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya .....	35-43
<b>Ashadi Cahyadi</b>	
Hubungan Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan <i>Service</i> Atas Permainan Bola Voli .....	44-55
<b>Awang Roni Effendi</b>	
Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Bola Berbeda Ditinjau dari Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola .....	55-65
<b>Dwi Hartanto</b>	
Kemampuan Motorik Siswa Kelas 2 Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Kota Pontianak Tahun 2014.....	66-79
<b>Iskandar, Ade Rahmat, Zainal Arifin</b>	
Profil Tingkat Kemampuan Fisik dan Keterampilan pada Atlet Kempo Prapon Kota Pontianak .....	80-87
<b>Nevi Hardika</b>	
Pengaruh Latihan <i>Training Resistense Xander</i> Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat .....	88-100
<b>Ramdani Amrullah</b>	
Optimalisasi Asupan Gizi Dalam Olahraga Prestasi Melalui <i>Carbohydrat Loading</i> .....	101-112
<b>Zusyah Porja Daryanto</b>	

## **Pedoman Penulisan**

1. Judul artikel maksimal 15 kata, ditulis dalam bentuk Times New Roman 14 bold (huruf kapital).
2. Nama Penulis ditulis dalam bentuk Times New Roman 12 bold dilengkapi asal instansi dan alamat instansi ditulis bentuk Times New Roman 10 bold.
3. Abstrak memuat uraian singkat mengenai tujuan penelitian, metode yang digunakan, dan hasil penelitian. Abstrak terdiri dari 100-150 kata ditulis dalam bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Abstrak dilengkapi dengan kata kunci yang menggambarkan ranah masalah yang diteliti dan istilah-istilah pokok yang mendasari pelaksanaan penelitian.
4. Artikel dapat berupa hasil penelitian, pemikiran, gagasan konseptual, kajian dan aplikasi teori, tinjauan kepustakaan, dan tulisan praktis dalam bidang ilmu pengetahuan dan rekayasa.
5. Isi Artikel meliputi pendahuluan, metode, hasil dan pembahasan, simpulan. Adapun cara penulisan sebagai berikut.

**PENDAHULUAN** (Bagian pendahuluan berisi latar belakang dan masalah, rencana pemecahan masalah, tujuan penelitian/penulisan, rangkuman kajian teoritik yang berkaitan dengan masalah yang diteliti/ditulis).

**METODE** (Bagian metode berisi rancangan penelitian, populasi dan sampel (subjek penelitian), teknik dan alat pengumpulan data, dan teknik analisis data. Untuk artikel berupa gagasan konseptual, kajian dan aplikasi teori, tinjauan kepustakaan, dan tulisan praktis dalam bidang ilmu pengetahuan dan rekayasa bagian metode diganti dengan sub-sub judul sesuai dengan kebutuhan).

**HASIL DAN PEMBAHASAN** (Bagian pembahasan berisi analisis data, pengujian hipotesis, temuan-temuan dan mengaitkan hasil temuan penelitian dengan kajian teori serta memunculkan teori-teori baru atau modifikasi teori yang telah ada).

**SIMPULAN** (Bagian simpulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian).

**UCAPAN TERIMA KASIH** (Jika ada)

**DAFTAR PUSTAKA** (Daftar pustaka disajikan dengan penulisan dalam huruf Times New Roman 12, spasi 1 diurutkan secara alfabetis dan kronologis)

Anderson, D.W., Vault, V.D. & Dickson, C.E. 1999. *Problems and Prospects for the Decades Ahead: Competency Based Teacher Education*. Berkeley: McCutchan Publishing Co.

Saukah, A. & Waseso, M.G. (Eds.). 2002. *Menulis Artikel untuk Jurnal Ilmiah* (Edisi ke-4, cetakan ke-1). Malang: UM Press.

6. Jika ada sub judul dari isi pemikiran, maka penulisan sebagai berikut.

**JUDUL; Sub Judul; Anak sub judul**

7. Naskah jurnal ditulis minimal 10 halaman dan maksimal 15 halaman
8. Naskah dikirim dalam bentuk softcopy atau hardcopy ke alamat berikut:

Lembaga Penelitian IKIP PGRI Pontianak (Rektorat IKIP PGRI Pontianak Lantai 3),  
Jl. Ampera No. 88 Pontianak, (E-mail: lemlitstkipgriptk@gmail.com).